

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2023 - 2024 • ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ: 43



Α΄ ΤΑΞΗ

Καθώς ήρθατε πρωτόκλας

Οι εκπαιδευτικοί των τμημάτων **A1** και **A2** ετοίμασαν μία γιορτή υποδοχής για τα μικρά αυτά πλασματάκια, όπου παρευρέθησαν και μαθητές της έκτης τάξης ώστε

να τους καλωσορίσουν με γλυκά λόγια και να τους προσφέρουν από ένα χρωματιστικό μπαλόνι με την ευχή να έχει πάντα χρώμα η ζωή τους. Από τη γιορτή αυτή δεν
(συνέχεια στην σελ. 5)

Β2 ΄ ΤΑΞΗ

ΓΕΩΜΕΤΡΙΑ ΑΜΙΩΣ

Οι μαθητές του **B2** αφού έμαθαν για τα γεωμετρικά σχήματα και τα γεωμετρικά στερεά, δοκίμασαν να φτιάξουν τις δικές τους κατασκευές που να τα απεικονίζουν. Χρησιμοποιώντας την πλαστελίνη και μερικές οδοντογλυφίδες κατάφεραν

(συνέχεια στην σελ. 3)



Α1 ΄ ΤΑΞΗ

Ζώντας την περιπέτεια στον κόσμο της υγιεινής διατροφής

Εμείς, τα παιδιά του τμήματος **A1**, κατά τη διάρκεια του 1ου θεματικού κύκλου των Εργαστηρίων Δεξιότητων με τίτλο «**ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ**, Υγεία: Διατροφή» πήραμε μέρος σε διάφορες δράσεις προκειμένου να ακολουθήσουμε τις αποστολές του Ρούλη Τροφούλη και να ζήσουμε μία περιπέτεια μαζί του στον κόσμο της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.

Φτιάξαμε ψηφιακά με την εφαρμογή νοκί τον ήρωά μας έπειτα από ψηφοφορία στην τάξη μας και

Ξεκινήσαμε το ταξίδι μας! Αρχικά, δώσαμε τις δικές μας ιδέες για το τι σημαίνει υγιεινή διατροφή, όπως μας ζήτησε ο Ρούλης Τροφούλης, και στη συνέχεια προχωρήσαμε στις διάφορες αποστολές που ο ίδιος μας ανέθετε. Μερικές από αυτές ήταν η ανάγνωση του παραμυθιού «**Η κυρά -Διατροφή, πρώτη στη μαγειρική**», της **Λπώ Τσακίρη**, η ζωγραφική σε ομάδες του δικού μας κολατσιού στο σχολείο και το πικ νικ τελικά μέσα στην τάξη μας λόγω

(συνέχεια στην σελ. 4)

Α1 ΄ ΤΑΞΗ

Μια μέρα με τους μικρούς μας φίλους... μία πράξη αγάπης

Στα πλαίσια του προγράμματος Ομαλής Μετάβασης των Νηπίων από το Νηπιαγωγείο στο Δημοτικό, οι μαθητές/τριες του **1ου Νηπιαγωγείου Χίου** επισκέφτηκαν την τάξη μας λίγο πριν το κλείσιμο των σχολείων για τις γιορτές, για να

μας πουν τα κάλαντα. Χαρήκαμε τόσο πολύ!

Την ίδια ημέρα για να ανταποδώσουμε στους μικρούς μας φίλους ευχές για τα Χριστούγεννα, τους ετοιμάσαμε κι εμείς μία έκπληξη. Είπαμε,

(συνέχεια στην σελ. 5)

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ «ΑΔΑΜΑΝΤΙΟΣ ΚΟΡΑΗΣ»



Οι μαθητές του **B2**, τη Δευτέρα 11 Δεκεμβρίου 2023, επισκέφτηκαν τη Δημοτική Βιβλιοθήκη «**Α. Κοραΐς**» της πόλης μας και παρακολούθησαν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «**Μικρός Κοραΐς**». Οι μαθητές περιηγήθηκαν στους επισκέψιμους χώρους της βιβλιοθήκης, έμαθαν πώς μπορούν να αναζητήσουν και να δανειστούν βιβλία αλλά και πολύτιμες πληροφορίες για τη ζωή και το έργο του Αδαμάντιου Κοραή. Ακόμη, έπαιξαν ομαδικά δημιουργικά παιχνίδια και παρουσίασαν τα αποτελέσματά τους στους συμμαθητές τους. Ήταν μια περιεκτική επίσκεψη που ενθουσίασε μικρούς και μεγάλους!

Α1 ΄ - Α2 ΤΑΞΗ

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Στα πλαίσια Εργαστηρίων Δεξιότητων με θέμα τη Διατροφή, μας επισκέφτηκε ένα πρωινό η εξαιρετη κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος **κα Κυριακή Βαγιάνου** και μας βοήθησε με τις πολύτιμες συμβουλές της για μία καλύτερη και πιο υγιεινή ζωή! Την ευχαριστούμε θερμά για την άμεση ανταπόκρισή της!

(συνέχεια στην σελ. 2)



ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

(συνέχεια από την σελ. 1)

* Το υλικό είναι σύμφωνα με τις συστάσεις του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Παιδιά & Εφήβους και τις συστάσεις του Υπουργείου Υγείας.



ΕΙΜΑΙ Ο ΧΑΡΗΣ!

Είμαστε εδώ, για να ανακαλύψουμε μαζί ποια είναι τα μυστικά της διατροφής που μας κάνουν να νιώθουμε δυνατοί και γεμάτοι ζωντάνια!

Και πώς το πετυχαίνουμε, λοιπόν; Μα, μαθαίνοντας να τρώμε ισορροπημένο! Το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να επιλέγουμε κάθε μέρα τις τροφές εκείνες που βοηθούν το σώμα μας και το μυαλό μας να αναπτυχθούν και να λειτουργούν σωστά! Χρειάζεται να τρώμε από όλα, αλλά σε διαφορετικές ποσότητες, για να πετύχουμε δηλαδή την ισορροπία!

Έλα, λοιπόν, μαζί μας, σε αυτή την αναζήτηση! Ακολουθήσε τα βήματα παρακάτω, και εάν δυσκολευτείς κάπου, ζήτησε βοήθεια από κάποιον μεγάλο.

ΓΕΙΑ ΣΟΥ!

ΝΑ ΣΟΥ ΣΥΣΤΗΘΟΥΜΕ:



ΕΙΜΑΙ Η ΧΑΡΟΥΛΑ!

1. Πρώτα γύρισε τη σελίδα και απάντησε στο Διατροφολογικό.

2. Στη συνέχεια υπολόγισε τους βαθμούς που συγκεντρώνεις από τις απαντήσεις σου. Αν δεν τα πήγες και τόσο καλά, μην στενοχωριθείς. Προσπάθησε να ακολουθήσεις τα μυστικά για μια ισορροπημένη διατροφή που θα διαβείς παρακάτω, ξεκάνανε το Διατροφολογικό μετά από λίγο καιρό και δες πόσο έχει αυξηθεί το σκορ σου!

3. Τα μυστικά για μια ισορροπημένη διατροφή θα τα βρεις στην κεντρική σελίδα. Στην τελευταία σελίδα θα βρεις ακόμα ένα μυστικό για να είσαι σε φόρμα!

ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!

ΤΡΩΩ ΕΞΥΠΝΑ!

→ ΝΙΩΘΩ ΚΑΛΑ!



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΕΞΑΓΩΓΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΩΝ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ

Ομάδα Ειδικών Διαχειρίσσης Βάρους

→ ΔΙΑΤΡΟΦΟ-ΚΟΥΙΖ

Δώσε τις απαντήσεις σου στις 10 ερωτήσεις που ακολουθούν και βρες στη διπλανή σελίδα το σκορ και τη συμβουλή που συνοδεύει την απάντησή σου!

- 1. ΤΡΩΩ ΠΡΩΙΝΟ...**
Α. Κάθε ημέρα
Β. Περίπου 2-3 φορές την εβδομάδα
Γ. Σχεδόν ποτέ
- 2. ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΤΡΩΩ...**
Α. Τίποτα
Β. Ταρτοπίτα/κρουασάν
Γ. Τσιτ/φρούτα
- 3. ΤΡΩΩ ΦΡΟΥΤΑ...**
Α. Κάθε ημέρα, 1-2 ή και πιο πολλά
Β. Μπορεί να φάω 2-3 την εβδομάδα
Γ. Μπορεί να μην φάω καθόλου για πολλές ημέρες
- 4. ΣΑΛΑΤΑ Ή ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΡΩΩ...**
Α. Σχεδόν ποτέ
Β. 2-3 φορές την εβδομάδα
Γ. Κάθε ημέρα με το φαγητό
- 5. ΑΠΟ ΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΜΙΑ (ΓΑΛΑ, ΠΙΑΟΥΡΤΙ, ΤΥΡΙ) ΤΡΩΩ...**
Α. 2-3 φορές την ημέρα
Β. Τίποτα
Γ. 1 φορά την ημέρα
- 6. ΤΡΩΩ ΓΑΥΚΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΞΝΑΚ ΤΥΠΟΥ ΓΑΡΔΙΑΚΙΑ...**
Α. 1-2 φορές την εβδομάδα ή και λιγότερο
Β. Περίπου 3-4 φορές την εβδομάδα
Γ. Σχεδόν κάθε ημέρα
- 7. ΤΡΩΩ ΨΑΡΙΑ Η ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ...**
Α. Περίπου 1 φορά την εβδομάδα
Β. Μία φορά τον μήνα ή σπάνια
Γ. 2 ή και περισσότερες φορές την εβδομάδα
- 8. ΤΡΩΩ ΟΣΠΡΙΑ...**
Α. Περίπου 1 φορά την εβδομάδα
Β. Σπάνια
Γ. Περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα
- 9. ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΟΡΕΣ ΠΙΝΩ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΟΥ...**
Α. Νερό
Β. Αναψυκτικό ή χυμό
Γ. Τίποτα
- 10. ΟΤΑΝ ΤΡΩΩ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΟΥ, Η ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΝΟΙΚΤΗ...**
Α. Σπάνια ή ποτέ
Β. Μερικές φορές
Γ. Πάντα συνήθως, σχεδόν κάθε φορά

ΑΝ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΕΣ:

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΑΠΟ 42 ΒΑΘΜΟΥΣ:
Μπράβο! Η διατροφή σου είναι πολύ καλή ποιότητας και δε σε βοηθάει να είσαι δυνατός/ή, να είσαι πιο χαρούμενος/ή στο σχολείο σου και να είσαι γεμάτος/ή υγεία, όχι μόνο τώρα αλλά και όταν μεγαλώσεις.

ΑΠΟ 21 ΜΕΧΡΙ 42 ΒΑΘΜΟΥΣ
Η ποιότητα της διατροφής σου είναι αρκετά καλή, αν κρίνεις όμως και κάποιες τροφές θα τρώγατε ακόμη καλύτερα και θα είσαι πιο δυνατός/ή, θα διαβάζεις πιο αποδοτικά και θα είσαι πιο αγέλης, όχι μόνο τώρα αλλά και όταν μεγαλώσεις.

ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 20 ΒΑΘΜΟΥΣ
Η διατροφή που δεν είναι πολύ καλής ποιότητας και αυτό στο στερεί δύναμη από αυτήν της διατροφής σου είναι αρκετά καλή, αν κρίνεις όμως και κάποιες τροφές θα τρώγατε ακόμη καλύτερα και θα είσαι πιο δυνατός/ή, θα διαβάζεις πιο αποδοτικά και θα είσαι πιο αγέλης, όχι μόνο τώρα αλλά και όταν μεγαλώσεις.

ΣΚΟΡ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΟ-ΚΟΥΙΖ:

Για κάθε απάντηση που έδωσες στο Διατροφολογικό αναζήτησε το σκορ που της αντιστοιχεί και διάβασε τη συμβουλή που τη συνοδεύει:

- 1.** Α-5 Μπράβο! Το πρωινό είναι πολύ σημαντικό γεύμα Β-3 Προσπάθησε να το κάνεις καθημερινό να αυξάνεις ποσότητες φαγητού Γ-1 Σκεπάζε τον τράχη σου και πίνε νερό. Προσπάθησε να τρως πρωινό και θα δεις μεγάλη βελτίωση στο σκόρ σου και το πνεύμα!
- 2.** Α-1 Πρόβαλε το σώμα σου εξοικονομή, γιατί μόνιμα πολλές φορές χωρίς επίσημη φωνή να πεινρήσει κάτι από το σπίτι για να τρως στο διάλειμμα. Β-3 Φρόντισε να μην το καταναλώνεις σώνει, δεν σου δίνει το καλύτερο αλλά να σε κτάσει το σώμα σου Γ-5 Μπράβο, πολύ καλή επιλογή!
- 3.** Α-5 Μπράβο! Το φαγητό είναι θεσάυρο για το σώμα σου! Β-3 Έχεις μια συνήθεια που μπορεί να βελτιωθεί. Προσπάθησε να τρως φρούτα με το φαγητό σου Γ-1 Το φαγητό είναι καλύτερο για το σώμα σου, είναι και νόστιμο! Έχεις ωραίο πιάτο θα μπορούσες να βάλεις τα φρούτα στο πιάτο σου ανάμεσα.
- 4.** Α-1 Όταν δεν τρως λαχανικά, στερείσαι πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Γιατί δεν δοκιμάσεις σήμερα να φας ολάκτα με το φαγητό σου Γ-5 Μπράβο! Προσπάθησε καλύτερα τρώει στον οργανισμό σου
- 5.** Α-5 Μπράβο! Πήραμε το παράτητο για να φτιάξεις γλυκό κέικα και δόξα τι! Β-1 Φρούτα, είναι ένας πολύτιμος διατροφικός πηγάς για το σώμα του σκελετού σου. Κοιτάξτε καλύτερο 2-3 μέρους γλυκατοκομμών καθημερινά Προσπάθησε όμως, να ξεκινήσεις έτσι και με ένα Γ-3 Έχεις μια καλή συνήθεια! Προσπάθησε να γίνεσαι με 2-3 φορές την ημέρα.
- 6.** Α-5 Μπράβο που έχεις βάλει όμοιο στην κατανομή σου! Β-3 Σε μια ισορροπημένη διατροφή μωρέ όλα, αλλά μην το παρακάνεις Γ-1 Πρόβαλε το σώμα σου περισσότερο από όσο χρειάζεται σε μια ισορροπημένη διατροφή!
- 7.** Α-3 Έχεις μια πολύ καλή συνήθεια! Ακόμα καλύτερα αν καταργήσεις να τρως τυροκομικά 2 φορές την εβδομάδα Β-1 Α δεν τρως ψάρια, στερείς πολύτιμα θρεπτικά συστατικά από τον οργανισμό σου, που δεν τα βρίσκεις σε άλλα τρόφιμα. Ρίψε που ψάρι και ή κάποιον μεγάλο ψύχο τρώει να τρώει το ψάρι, για να πάρεις υάλη Γ-5 Μπράβο! Τρως από φαγητό και σε μια ισορροπημένη διατροφή!
- 8.** Α-3 Πολύ καλή συνήθεια! Αν βάλεις μπουμπουλίνα με τρως και πιο συχνά, γιατί είναι πολύ θρεπτική Β-1 Το όμοιο είναι καλύτερο τρώει. Τα γλυκατοκομμώντα 1 φορά την εβδομάδα. Έχεις με αυτό που βελτιστοποιεί το σώμα σου Γ-5 Μπράβο! Οργανώσε σου εισαγωγικά μια καλύτερη τρώει!
- 9.** Α-1 Μπράβο! Το νερό είναι το καλύτερο ποτό με το φαγητό Β-3 Προσπάθησε να πιεις σωματικό ή κρύο, να πίνεις με το φαγητό μόνο κρύο και καλύτερο τον κρύο ή τον αναψυκτικό αντί για κάποιο γλυκάκι Γ-5 Το φαγητό είναι μια εισαγωγή να πεις περισσότερα γεύματα στην ημέρα.
- 10.** Α-5 Μπράβο! Έχεις μια πολύ καλή συνήθεια! Β-3 Καλύτερα να τρώμε με την τηλεόραση να είναι κλειστή στον τράχη. Αντι να τηλεόραση, ανέχεσαι καλύτερα την εκπαίδευση σου Γ-1 Α αν και η τηλεόραση απευθύνει από που θα φας, χωρίς να το καταλάβεις! Προσπάθησε να τρως με φάρισμα στο τραπέζι, συζητώντας με την οικογένειά σου και με την τηλεόραση κλειστή!

ΣΥΝΟΛΟ ΒΑΘΜΩΝ:

Τα μυστικά της ...ισορροπημένης διατροφής

Βάζω κάθε μέρα στο πιάτο μου τρόφιμα θρεπτικά και νόστιμα, δίνω δύναμη και ενέργεια στο σώμα και στο μυαλό μου!

Ξεκινάω τη μέρα μου ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ!

Να είσαι από άποψη πρωινό το φαγητό σου είναι σημαντικό. Έτσι, φάε ένα καλό πρωινό για να φέρεις τις περισσότερες θερμίδες σου. Ακολουθήσε φρούτα, πιάτο κρέας από μισό μισό σου και το πρωινό διαλείμμα!

Σενα καλό πρωινό ->
 * 1/2 φέτα τυρί ή 1/2 φέτα τυρί
 * 1 φέτα τυρί με τριαντάφυλλο
 * 1 φέτα τυρί με αβγό

Τρώω κάθε μέρα ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΜΙΑ!

Καταναλώνω καθημερινά περίπου 2 μέρη από τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Όταν είναι 1 μέρη, προσπαθώ να τρώω περίπου 2 φρούτα την ημέρα και 2 μέρη λαχανικών και ποσότητες σε ένα πιάτο ολάκτα με το φαγητό μου!

Εξ 1 φρούτο θρεπτικό - 1 μέρη φρούτα από τα γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. τυρί, κρέμα, κρέμα φρούτα) ή (π.χ. φρούτα, σπανάκι, κηφισό)

Δοκιμάσε να τρως φρούτα με φρούτα και γιατί είναι όλα ωνά!

Κάθε μέρα τρώω ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ!

Το φαγητό σου, τα λαχανικά προσπαθώ να καταναλώνω σε μια ισορροπημένη διατροφή. Για να είσαι υγιής, η ποσότητα των λαχανικών, φρούτων και τρως περίπου 2 φρούτα την ημέρα και 2 μέρη λαχανικών και ποσότητες σε ένα πιάτο ολάκτα με το φαγητό μου!

Εξ 1 φρούτο θρεπτικό - 1 μέρη φρούτα από τα λαχανικά (π.χ. σπανάκι, κηφισό, κηφισό, αλάτι) ή (π.χ. φρούτα, σπανάκι, κηφισό)

Δοκιμάσε να τρως φρούτα με φρούτα και γιατί είναι όλα ωνά!

Τρώω από την ομάδα των ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ σε κάθε γεύμα!

Σε κάθε γεύμα να τρώω 1 μέρη ή 2 μέρη από αυτήν την ομάδα θα σου δίνουν ενέργεια για περισσότερες ώρες αλλά και περισσότερες βιταμίνες!

Το ολάκτα ολάκτα πρόντα από αυτή την ομάδα θα σου δίνουν ενέργεια για περισσότερες ώρες αλλά και περισσότερες βιταμίνες!

Τρώω ΟΣΠΡΙΑ κάθε εβδομάδα!

Το όμοιο είναι... ολάκτα θρεπτικό, για αυτό κερδίζω σε μια ισορροπημένη διατροφή ολάκτα θρεπτικό τρώει την εβδομάδα σου και να είσαι υγιής. Το όμοιο είναι θρεπτικό και σου δίνει ενέργεια για περισσότερες ώρες αλλά και περισσότερες βιταμίνες!

Μην είσαι κερδίζω από κέρδη γεύμα να τα φας και να συνδυάζεις, π.χ. ολάκτα με φρούτα.

Τρώω ΚΡΕΑΣ λίγες φορές την εβδομάδα!

Το κρέας είναι πολύτιμο θρεπτικό, που θα δίνει ενέργεια σε όλα τα γεύματά σου. Σε μια ισορροπημένη διατροφή όμως, δε θα τρώω το κρέας κάθε μέρα. Κάθε 2-3 φορές την εβδομάδα να είσαι υγιής και να είσαι υγιής. Κρέας, κηφισό, τυρί, κηφισό, γλυκά, κηφισό, κηφισό.

Απλώνω την επεξεργασμένη μορφή κρέας, όπως είναι το αλάτι/λάι!

Τρώω ΨΑΡΙ και θαλασσινά κάθε εβδομάδα!

Βάλε το ψάρι και τα θαλασσινά στο πιάτο σου 2-3 φορές την εβδομάδα. Το ψάρι (π.χ. σκουρίδι, γαρίφα, κηφισό) και τα θαλασσινά (π.χ. κηφισό, κηφισό) είναι πολύτιμα θρεπτικά συστατικά που σου δίνουν ενέργεια για περισσότερες ώρες αλλά και περισσότερες βιταμίνες!

Απλώνω την επεξεργασμένη μορφή κρέας, όπως είναι το αλάτι/λάι!

Τρώω ΨΑΡΙ και θαλασσινά κάθε εβδομάδα!

Βάλε το ψάρι και τα θαλασσινά στο πιάτο σου 2-3 φορές την εβδομάδα. Το ψάρι (π.χ. σκουρίδι, γαρίφα, κηφισό) και τα θαλασσινά (π.χ. κηφισό, κηφισό) είναι πολύτιμα θρεπτικά συστατικά που σου δίνουν ενέργεια για περισσότερες ώρες αλλά και περισσότερες βιταμίνες!

Και μην ξεχνάω ότι το φαγητό είναι ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ!

Πήγαινε με τους μαθητές για ψάρι, διαλέξε με μαζί τι θα φας το τραπέζι ομήρα, και διαβάζε σε από στο μαγειρέμα και στο σερβίρισμα!

Τώρα που έμαθες τι τρόφιμα να επιλέγεις σε μια ισορροπημένη διατροφή, σου έχουμε και ένα τελευταίο μυστικό:

ΑΦΗΣΕ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΤΙΣ «ΘΩΝΕΣ» ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΟΥ!

*Θώνες = τηλεόραση, υπολογιστής, τσάμπελ, κινητό, βιντεοταινία

Στόχευε να μην ξεπερνάς τη 1-1,5 ώρα συνολικά τη ημέρα μπροστά στην οθόνη,

για να μην χάσεις χρόνο από το παιχνίδι και τους φίλους σου!

Στόχευε να εξασφαλίζεις τουλάχιστον 1 ώρα «δράσης» κάθε μέρα!

Κάνοντας τι, Μα ό,τι σου αρέσει! Με παρέα ή χωρίς, ως άθλημα ή μόνο για αναψυχή!

Η συμμετοχή δραστηριότητας σε βρεθεί να είναι από ένα μόνο ένα πιο δυνατός και πιο γερός, αλλά και πιο καθαρό μυαλό και χαρούμενο διάθεση!



Μέλη της Ομάδας Ειδικών Διαχειρίσσης Βάρους που συμμετείχαν στη δημιουργία του παρόντος Συγγραμμού ομάδας: Πηνελόπη Δαούβλιανη, Αροφή Λαουκάκου, Ειρήνη Μπαθρέλλου

Επισημοποιημένη επιμέλεια: Ειρήνη Μπαθρέλλου

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΕΞΑΓΩΓΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΩΝ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ

www.hda.gr

Ομάδα Ειδικών Διαχειρίσσης Βάρους

ΓΕΩΜΕΤΡΙΑ ΑΜΙΩΣ

(συνέχεια από την σελ. 1)

να αποτυπώσουν κάποια γεωμετρικά στερεά και να αναπτύξουν την δημιουργικότητα και τη συνεργασία.



ΗΜΕΡΕΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Την **ημέρα Αθλητισμού** πήγαμε όλο το σχολείο στο **Φαφαλίειο Στάδιο του Βροντάδου**. Μόλις φτάσαμε με το λεωφορείο, ξεχυθήκαμε στο μεγάλο καταπράσινο γήπεδο, πήραμε μπάλες, παίξαμε, τρέξαμε και διασκεδάσαμε με αθλητικά παιχνίδια.

Για εμάς όμως τους μαθητές της **Β΄ τάξης** ήταν μια μέρα ξεχωριστή! Εκεί υποδεχθήκαμε τους μαθητές του **Ειδικού Σχολείου**. Γνωρίσαμε από κοντά τα παιδιά, φτιάξαμε μικτές ομάδες και παίξαμε όλοι μαζί σκυταλοδρομίες! Νιώσαμε πολύ όμορφα μαζί τους και είδαμε ότι κι αυτά ήταν χαρούμενα που μας συνάντησαν. Μετά το παιχνίδι όλοι μαζί βγάλαμε αναμνηστικές φωτογραφίες!

Τα παιδιά της Β΄ τάξης



Ζώντας την περιπέτεια στον κόσμο της υγιεινής διατροφής

(συνέχεια από την σελ. 1)



βροχερές ημέρας, η ταξινόμηση των τροφίμων σε ομάδες, η επίσκεψη της κλινικής διαιτολόγου-διατροφολόγου κας Κυριακής Βαγιάνου και η δημιουργία της δεσποινίς Διατροφικής Πυραμίδας και η δημιουργία έργων τέχνης με τη βοήθεια της κας **Μαρίας Καβαλιέρη**.

Το ταξίδι μας ολοκληρώθηκε με τη συνεργασία της κας Ρούλας Τσίκολη, συμμετέχοντας σε

αθλητικές δραστηριότητες, μιας και διερευνήσαμε τα οφέλη της φυσικής άσκησης στην υγεία μας! Το περιμέναμε πώς και πώς και πράγματι χαρήκαμε με την ψυχή μας!

Μάθαμε, λοιπόν, πως η ισορροπημένη διατροφή και οι σωστές διατροφικές συνήθειες παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο όχι μόνο στη φυσιολογική μας ανάπτυξη, αλλά και στη διατήρηση της υγείας

(σωματικής, ψυχικής, πνευματικής).

Κλείνοντας, ένα έχουμε σε όλους σας να πούμε...

Η τροφή η μαγική είναι Μεσογειακή!

Μερικά στιγμιότυπα από το μαγικό μας αυτό ταξίδι...



Β' ΤΑΞΗ



Our Halloween activities

Oct. 26- Oct. 31 2023



Φέτος, οι μαθητές του σχολείου μας μπήκαν στο πνεύμα του Halloween! Στο πλαίσιο της διαπολιτισμικότητας, μέσα από τη διδασκαλία της Αγγλικής γλώ-

σσας, οι μαθητές έμαθαν πώς γιορτάζεται το Halloween σε άλλες χώρες και έκαναν αναπαράσταση της δραστηριότητας "**Trick or Treat**" (Φάρσα Η Κέρασμα). Έμαθαν πώς φτιάχνεται μια παραδοσιακή σκαλιστή κολοκύθα (Jack-o-Lantern) και ενθουσιάστηκαν βλέποντας μία από κοντά! Ακόμα, έφτιαξαν σελιδοδείκτες θέμα "Halloween", καθώς και ζωγραφιές με τις οποίες στόλισαν την αίθουσα των Αγγλικών. Με σχετικά αγγλικά τραγούδια, παιχνίδια ρόλων και καλλιτεχνικές δημιουργίες, τα παιδιά συμμετείχαν με έναν ενθουσιασμό που ήταν κολλητικός!



Α΄ ΤΑΞΗ

Καφώς ήφθατε πρωτάκια μας

(συνέχεια από την σελ. 1)

έλειψαν τραγούδια, χοροί και γέλια, ενώ έκπληξη για τους μικρούς μας μαθητές ήταν και τα δωράκια του εξαιρετικού Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του σχολείου μας! Ευχόμαστε στα πρωτάκια μας ολόψυχα ένα δημιουργικό και συναρπαστικό ταξίδι μάθησης και δημιουργίας.

Εκπαιδευτικοί Α΄ τάξης



Μια μέρα με τους μικρούς μας φίλους... μία πράξη αγάπης

(συνέχεια από την σελ. 1)

μάλιστα, την πρόταση της ορθογραφίας εκείνης της ημέρας να την αξιοποιήσουμε δημιουργικά! Πήραμε ένα χαρτόνι, τους μαρκαδόρους μας, ξαπλώσαμε στο πάτωμα και βάλαμε όλη μας την τέχνη! Γεμίσαμε σε ένα χριστου-



γεννιάτικο καλαθάκι λιχουδιές για να προσφέ-σφέρουμε στα παιδιά και ξεκινήσαμε... ήταν τόσοι πολλοί ο ενθουσιασμός μας...κι ακόμα πιο μεγάλος όταν είδαμε τα πρόσωπα των μικρών μας φίλων να χαμογελούν!

Ευχαριστούμε θερμά τις εκπαιδευτικούς του Νηπιαγωγείου για αυτή τη συνεργασία κι ευχόμαστε να υπάρξουν κι άλλες τέτοιες όμορφες στιγμές μαζί τους!

ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ Η ΚΛΑΣΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ



ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

1 κουτ. γλυκού ξηρή μαγιά

1 κουτ. γλυκού ζάχαρη

70 ml νερό χλιαρό

260 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1/2 κουτ. γλυκού αλάτι

50 ml ελαιόλαδο

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ

2 μπάλες (περίπου 120 γρ.)

μοτσαρέλα, στραγγισμένη, σε

λεπτές φέτες

1 δόση σάλτσα ντομάτας



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

ΖΥΜΗ

Για την πίτσα μαργαρίτα, σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε τη μαγιά με τη ζάχαρη και το χλιαρό νερό. Αφήνουμε το μείγμα σε ζεστό μέρος για 10 λεπτά, μέχρι να ενεργοποιηθεί η μαγιά (θα αφρίσει λίγο η επιφάνεια του μείγματος).

Ρίχνουμε στον κάδο του μίξερ ή σε βαθύ μπολ το αλεύρι, το αλάτι, το λάδι και το μείγμα της μαγιάς και ζυμώνουμε με τον γάντζο ή με τα χέρια για περίπου 5 λεπτά, μέχρι να σχηματιστεί μια λεία και ελαστική ζύμη. Αν η ζύμη είναι πιο σφιχτή, ρίχνουμε 1-2 κουτ. σούπας χλιαρό νερό. Αν όμως είναι πιο υδαρής, προσθέτουμε 1-2 κουτ. σούπας αλεύρι και συνεχίζουμε το ζύμωμα.

Πλάθουμε τη ζύμη σε μπάλα, τη λαδώνουμε και την αφήνουμε σκεπασμένη σε ζεστό μέρος για περίπου 20-30 λεπτά, μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο.

Την ξεσκεπάζουμε, την ξαναζυμώνουμε ελαφρώς και την αφήνουμε σκεπασμένη σε ζεστό μέρος για άλλα 20 λεπτά, να ξαναφουσκώσει.

Ανοίγουμε το ζυμάρι με τα δάχτυλα ή με τον πλάστη σε διάμετρο περίπου 38 εκ.

Λαδώνουμε ελαφρώς ένα ταψί (ρηχό, ειδικό για πίτσα, ή τη λαμαρίνα του φούρνου) και απλώνουμε πάνω του τη ζύμη.

ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

Παράλληλα σε φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνουμε 2-3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε 2 πολύ ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδου για 15 δευτερόλεπτα.

Ρίχνουμε αμέσως 3-4 ντομάτες ώριμες, ξεφλουδισμένες, χωρίς σπόρια και ψιλοκομμένες, και μαγειρεύουμε για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να σωθούν τα πολλά υγρά.

Προσθέτουμε ψιλοκομμένα φύλλα από φρέσκο βασιλικό ή δυόσμο, ή ρίγανη, ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά.

ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ

Προθερμαίνουμε καλά (για τουλάχιστον 10 λεπτά) τον φούρνο στους 200°C, στις αντιστάσεις.

Καλύπτουμε τη ζύμη ομοιόμορφα με σάλτσα ντομάτας, απλώνουμε το τυρί και ψήνουμε για περίπου 15-20 λεπτά, στη χαμηλότερη θέση του φούρνου, μέχρι να ροδίσει στην επιφάνεια, αλλά να ψηθεί η ζύμη και από κάτω.

Οι μαθητές του Ε2,
Γεωργούλης Σταύρος- Σαραντινός Δημήτρης- Σουσουήρης Αντώνης

Μαλακά Μπισκότα

ΥΛΙΚΑ

150 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου

75 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη

150 γρ. καστανή ζάχαρη

1 πρέζα αλάτι

2 αυγά μεσαία

1 βανίλια

280 γρ. αλεύρι (γ. ο. χ.)

½ κ. γ. μαγειρική σόδα

100 γρ. κουβερτούρα

100 γρ. κουβερτούρα γάλακτος



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το βούτυρο, την καστανή ζάχαρη, την κρυσταλλική ζάχαρη, το αλάτι και χτυπάμε με το φτερό σε δυνατή ταχύτητα για 3'-4' μέχρι να γίνει αφράτο το μείγμα.

Αφαιρούμε τον κάδο από το μίξερ, προσθέτουμε τα αυγά, τη βανίλια και ανακατεύουμε με μια μαρίζ.

Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, τη σόδα, τις κουβερτούρες χοντροκομμένες και ανακατεύουμε με μια μαρίζ απαλά για να ομογενοποιηθούν τα υλικά.

Μεταφέρουμε σε ένα μπολ, καλύπτουμε με μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για 2-3 ώρες.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180ο στον αέρα.

Με ένα κουτάλι παγωτού παίρνουμε λίγο από το μείγμα τοποθετούμε στο ταψί με λαδόκολλα μπαλάκια ίδιου μεγέθους σε απόσταση.

Ψήνουμε για 12'-13'.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ!!!!

Η μαθήτρια του Ε2, Μαλεσιάγκου Ιανί



ΕΚΔΟΤΗΣ: 7ο Ολοήμερο Δημοτικό Σχολείο Χίου
"Γιώργης Κρόκος"

ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ: Μαθητές του σχολείου

ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΣΥΝΤΑΞΗΣ:

Γιαννιτσάκη Αφροδίτη, Ρισκάκη Αυγούστα

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ Ε. & Δ ΖΗΣΙΜΟΣ Ο.Ε. Ιατρών Μακκάδων 13, Χίος • Τηλ.: 22710 23048

Η ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ Β' ΤΑΞΗΣ

Φέτος τα Χριστούγεννα η Β' τάξη παρουσίασε μια μοναδική παράσταση: «Το δώρο της Παπλωματούς»

Το θεατρικό βασιζόταν στο ομώνυμο βιβλίο του Μπριμπό Τζεφ «Το δώρο της Παπλωματούς». Ήταν μια ιστορία για τη δύναμη της αγάπης, την αξία της προσφοράς και την πραγματική ευτυχία με μια γλυκιά Παπλωματού κι έναν δυστυχημένο βασιλιά. Όλα τα παιδιά προσπάθησαν πολύ και με όρεξη για την χριστου-



γεννιάτικη παράσταση και κέρδισαν τις εντυπώσεις με την κίνηση, τη θεατρικότητα και τα κοστούμια τους. Όσο για το ίδιο το βιβλίο; Αξίζει όλοι να το διαβάσουμε.

ΕΙ' ΤΑΞΗ

ΕΡΕΥΝΑ

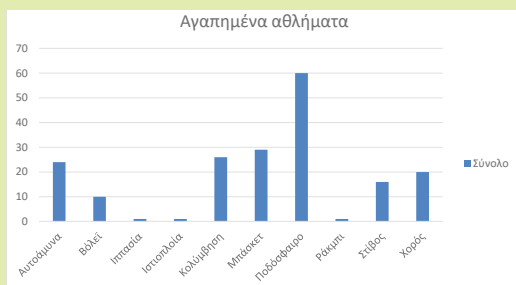
Στο μάθημα των **Μαθηματικών**, κάναμε μια έρευνα κατά την οποία, ρωτήσαμε τα παιδιά όλων των τάξεων του σχολείου μας ποιο είναι το αγαπημένο τους μάθημα.

Εργαστήκαμε σε ομάδες, συμπληρώσαμε τους πίνακες δεδομένων και μετά τους επεξεργαστήκαμε και συμπληρώσαμε τους πίνακες συχνοτήτων.

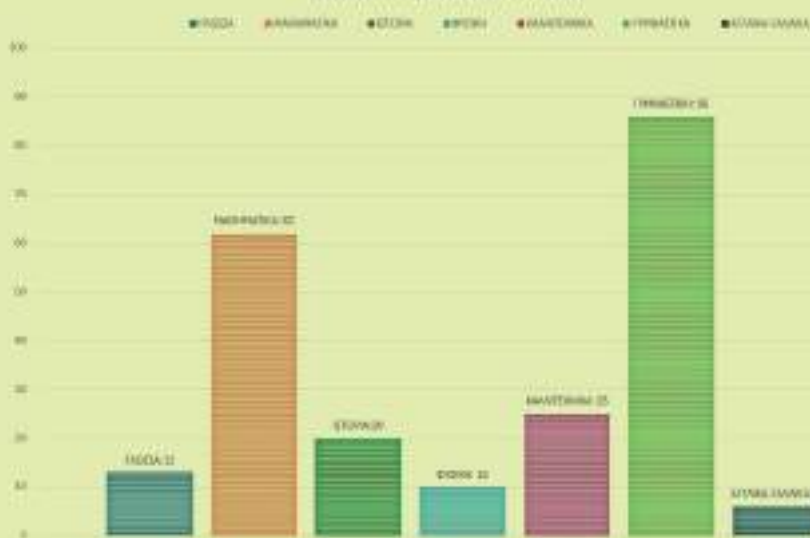
Κατόπιν αθροίσαμε τα αποτελέσματα και φτιάξαμε ένα πίνακα συχνοτήτων για όλο το σχολείο.

Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στο παρακάτω ραβδόγραμμα.

Ετικέτες γραμμής	Άθροισμα μαθητών
Αυτοάμυνα	24
Βόλεϊ	10
Ιππασία	1
Ιστιοπλοία	1
Κολύμβηση	26
Μπάσκετ	29
Ποδόσφαιρο	60
Ράγκμπι	1
Στίβος	16
Χορός	20
Γενικό Άθροισμα	188



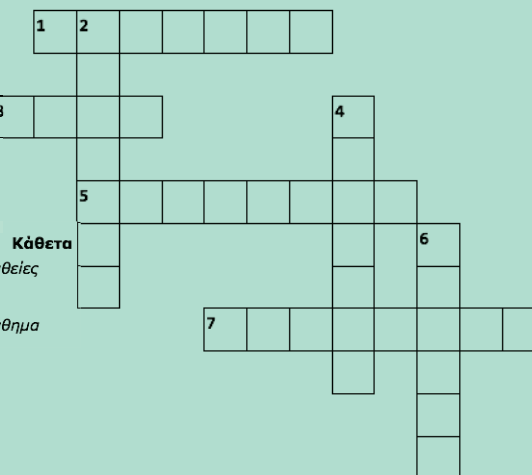
ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ



Οι μαθητές της Ε 1,
Μονιούκας Αντώνης – Καλογήρου Γιάννης

Σταυρόλεξο Ε2

- Οριζόντια**
- είναι το 7ο
 - εκεί κάθονται οι δάσκαλοι
 - πού βάζεις τα στυλό σου;
 - εκεί παίζουν τα παιδιά



- Κάθετα**
- μας δείχνει τις ευθείες
 - εκεί γράφεις
 - το κρατάς στο μάθημα

Η μαθήτριά του Ε 2, Σαλιάρη Δέσποινα

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ

Τα παιδιά της **πέμπτης** και **έκτης Δημοτικού** προχώρησαν τα μαθήματα στην πλακέτα προγραμματισμού στο microbit επεξηγώντας τα 25 led στην πλακέτα. Πώς τα ανάβω και τα σβήνω μεμονωμένα, κάνοντας εφαρμογές στον εξομοιωτή.

Δημιουργήσαμε έτσι, διάφορα σχήματα στην οθόνη του microbit. Παραδείγματα στις εικόνες (Εικόνα 1, 2).

Σε επόμενη φάση, αναλύσαμε τη λειτουργία των ακροδεκτών στο microbit. Με τη χρήση τους, μπορούμε να αλληλεπιδράσουμε στο microbit με ποικίλες εφαρμογές.

Αρχικά δοκιμάσαμε τη λειτουργία τους με τη χρήση των δακτύλων μας και στη συνέχεια κάναμε χρήση της πλακέτας keystudio η οποία μας βοηθάει να επιδρούμε σε αυτούς.

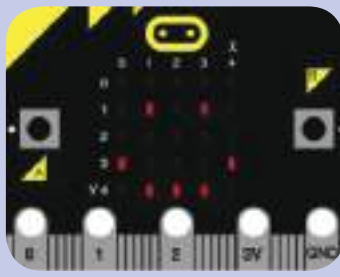
Σαν εφαρμογή δημιουργήσαμε ένα project σε ομάδες, ένα ηλεκτρονικό φανάρι με τον αντίστοιχο αισθητήρα και τις αντίστοιχες εντολές στους αισθητήρες.

Το φανάρι ανάβει κόκκινο για 5 δευτερόλεπτα, αναβοσβήνει το κίτρινο 3 φορές και τέλος το πράσινο για άλλα 5 δευτερόλεπτα. (Εικόνα 3)

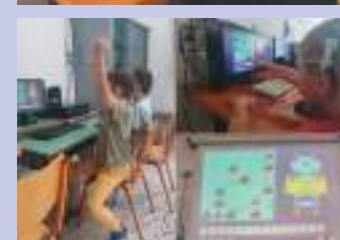
Εικόνα 1



Εικόνα 2



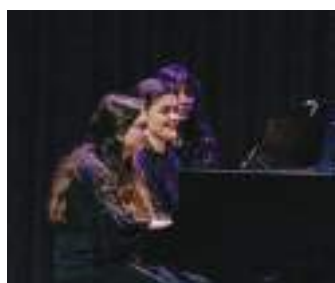
Εικόνα 3



Η Ε' τάξη στο



Στις αρχές του Φλεβάρη το Ομήρειο Πνευματικό Κέντρο



γέμισε με μουσικές και παιδιά στο πλαίσιο του **CHIOS MUSIC FESTIVAL!** Ρωτήσαμε και μάθαμε ότι πίσω από αυτό το Φεστιβάλ βρίσκονται δύο εξαιρετικοί Χιώτες μουσι-

κοί η **Olga Holdorff-Μυριαγκού** και ο **Λευτέρης Βενιάνης** οι οποίοι αν και έχουν διακριθεί στο εξωτερικό δεν έχουν ξεχάσει τον τόπο τους, που τόσο αγαπάνε και έτσι μέσα από το Μουσικό Φεστιβάλ έχουν καταφέρει να κάνουν και εμάς κομμάτι του φεστιβάλ και της μουσικής!

Η Ε' τάξη του σχολείου μας, παρακολούθησε μία συναυλία κλασικής μουσικής με νέους σολίστ από το ινστιτούτο Julius Stern του Βερολίνου και το Μουσι-



κό Σχολείο του νησιού μας. Δεν είναι η πρώτη φορά που γίνεται αυτή η συνεργασία. Είχε πραγματοποιηθεί και το 2019 και οι εντυπώσεις ήταν τόσο όμορφες που αποφάσισαν να επαναληφθεί.

Κατά τη διάρκεια του Φεστιβάλ μουσική ακούγεται σε όλες τις γωνιές της Χίου

μέχρι τις Οινούσσες! Και είναι πολύ όμορφο για εμάς που ζούμε σε ακριτικά νησιά να μας δίνεται η ευκαιρία να παρακολουθούμε ξεχωριστές παραστάσεις, και ας μας ξενίζουν λίγο στην αρχή!

Οι μαθήτριες του ΕΙ' Γεωργιάδη Κατερίνα & Κόφινα Μαρία



Β1 ΤΑΞΗ

Η βιβλιοθήκη της τάξης μας



Από τις πρώτες κιόλας μέρες της νέας σχολικής χρονιάς, οργανώσαμε στην αίθουσα της **Β1 τάξης**, τη δική μας δανει-

στική βιβλιοθήκη!

Περήφανοι που επιτέλους μάθαμε να διαβάζουμε, ανεβήκαμε στη Βιβλιοθήκη του Σχολείου και διαλέξαμε βιβλία που μας φάνηκαν ενδιαφέροντα: βιβλία μεγάλα και μικρά, βιβλία με πολύχρωμα εξώφυλλα και διάφορα θέματα.

Έπειτα φτιάξαμε δανειστικές καρτέλες και ζωγραφίσαμε ο καθένας τη δική του θήκη για την καρτέλα του! Ετοιμάσαμε



τη δική μας γωνιά Βιβλίου και με ανυπομονησία ξεκινήσαμε τον δανεισμό!

Οι μαθητές της Β1 τάξης

ΤΟ ΜΟΥΣΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ Ε΄ΤΑΞΗΣ



Πριν λίγες μέρες, δόθηκε η ευκαιρία στην **τάξη μας (Ε΄)**, να παρακολουθήσει μία συναυλία στο **Ομήρειο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Χίου**. Πραγματικά ήταν μία πολύ όμορφη εμπειρία!

Αφού τακτοποιηθήκαμε στα καθίσματα, του Πνευματικού Κέντρου, χαμήλωσαν τα φώτα και η σκηνή άνοιξε! Μία κυρία από τη Γερμανία μας μίλησε για τη μουσική σχολή της και μας παρουσίασε πολύ όμορφα κλασικά κομμάτια με την καταπληκτική της χορωδία! Μας ενημέρωσε ότι έχουν τη δυνατότητα οι μαθητές, να διαλέξουν όποιο μουσικό όργανο τους αρέσει και να διδαχθούν από καθηγητές πανεπιστημίων.

Πραγματικά, τα κομμάτια που έπαιξαν, ήταν καταπληκτικά! Ιδιαίτερη εντύπωση, μας προκάλεσε ο συγχρονισμός που είχαν τα μουσικά όργανα. Κάθε ένα είχε τη δική του χάρη! Τι ωραία που συνδυάζονταν οι ήχοι, που έβγαζαν! Άκουγες παράλληλα να παίζει το πιάνο, το βιολί, το βιολοντσέλο, το φλάουτο, αλλά και η κιθάρα.

Νιώσαμε ηρεμία και χαλάρωση! Θαυμάσαμε τους ανθρώπους που έπαιζαν το μουσικό τους όργανο και ήταν μεταξύ τους, τόσο συντονισμένοι!!

Ύστερα, από αυτή την επίσκεψη καταλάβαμε την αξία της κλασικής μουσικής στη ζωή μας και ακόμη πόσο ωραίο είναι να ξέρεις να παίζεις κάποιο μουσικό όργανο!

Προτείνουμε, σε όλους τους αναγνώστες μας, μικρούς και μεγάλους: <<**ΝΑ ΑΚΟΥΓΕ ΚΛΑΣΙΚΗ ΜΟΥΣΙΚΗ!**>>.

**Οι μαθήτρες της Ε΄1 τάξης
Κέλλυ Μονέζη, Ευλαλία Τηλιγάδα**

Γ2 ΤΑΞΗ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: «Ο ΜΙΚΡΟΣ ΚΟΡΑΗΣ»

Τη Δευτέρα 4 Δεκεμβρίου 2023 όλα τα παιδιά του **Γ2 τμήματος** επισκεφθήκαμε τη Δημόσια Κεντρική Ιστορική Βιβλιοθήκη Χίου «**Κοραής**» και συμμετείχαμε στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα: «**Ο μικρός Κοραής**». Ανακαλύψαμε στοιχεία από τη ζωή και το έργο

του για ένα έργο, 1809-1822, που συνέταξε το επιστημονικό προσωπικό του **Ναπολέοντα** κατά την εκστρατεία του στην Αίγυπτο και ήταν δώρο δικό του στον Κοραή για τη συμμετοχή του δεύτερου στη μετάφραση των Γεωγραφικών του Στράβωνα, μοναδικής γεωγραφίας της εποχής.

Η **Δημόσια Κεντρική Ιστορική Βιβλιοθήκη Χίου «ΚΟΡΑΗΣ»** είναι μια από τις μεγαλύτερες Βιβλιοθήκες της Ελλάδας (3η) και περιλαμβάνει 250.000 τόμους περίπου. Ιδρύθηκε το 1792 σαν παράρτημα της **Μεγάλης Σχολής της Χίου**. Πριν την καταστροφή του **1922**, υπήρξε η σημαντικότερη βιβλιοθήκη της Ανατολής. Μετά το σεισμό του 1881, στεγάστηκε στο κτήριο που βρίσκεται σήμερα.

Εμπνευστής και θεμελιωτής της Βιβλιοθήκης ήταν ο **Αδαμάντιος Κοραής** (1748 - 1833) μεγάλος Δάσκαλος του Γένους των Ελλήνων, λόγιος με σπουδαίο συγγραφικό έργο και



του **Αδαμάντιου Κοραή** μέσα από παιχνίδια και βιωματικές δράσεις.

Στον αυλόγυρο είδαμε το άγαλμα του **Αδαμάντιου Κοραή** από τον οποίο πήρε το όνομά της η βιβλιοθήκη καθώς χάρισε σ' αυτήν τα βιβλία του. Παρατηρήσαμε ότι ο γύρω χώρος είναι στρωμένος με άσπρα και μαύρα βότσλα. Επίσης τα σκαλοπάτια και οι κολόνες είναι από θυμιανούσιμη πέτρα.

Στην είσοδο εντύπωση μας έκαναν δύο προτομές, η προτομή του ιδρυτή της Βιβλιοθήκης, **Αδαμάντιου Κοραή** και η δεύτερη του ευεργέτη της Βιβλιοθήκης, **Φίλιππου Αργέντη**.

Στην αίθουσα του Αναγνώστηριού είδαμε την «**Περιγραφή της Αιγύπτου**». Πρόκει-



βαθιά γνώση της ελληνικής. Σπούδασε στη Γαλλία ιατρική αλλά ουδέποτε άσκησε το επάγγελμα. Πίστευε πάντοτε ότι τα γράμματα και η παιδεία θα ελευθέρωναν τη σκλαβωμένη πατρίδα. Αν και Χιώτης στην καταγωγή, ουδέποτε ήρθε στο νησί. Παρόλα αυτά, υπέγραφε πάντοτε ως Κοραής ο Χίος.

Περάσαμε υπέροχα. Η συμμετοχή μας στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ήταν μια ξεχωριστή εκπαιδευτική εμπειρία.

Τα παιδιά της Γ2 τάξης

ΣΤ2 ΤΑΞΗ

Παιχνίδια και Καραγκιόζης

Στις **13 Νοέμβριου** ήρθαν στο σχολείο μας τα παιδιά από το **Διο-νύσιο ίδρυμα** και μας παρουσίασαν το υπέροχο θεατρικό έργο τους, τον **{Καραγκιόζη}** με ονομασία <<Ηντα γίνετε στη Χιο >>. Ήταν ένα υπέροχο έργο σκιών το οποίο πραγματοποιήθηκε με την βοήθεια των δασκάλων τους. Στη συνέχεια πήγαμε στο γυμναστήριο του σχολείου μας. Εκεί παίξαμε μερικά παιχνίδια. Όπως ένα αυτοσχέδιο μπάσκετ με σακιά άμμου. Ένα ακόμα παιχνίδι που μας άρεσε πολύ ήταν αυτό που προσπαθούσαν να μεταφέρουν μπαλάκια μέσα σε ένα στεφάνι από τη μια άκρη στην άλλη άκρη του γυμναστηρίου. Όλο αυτό μας άρεσε πάρα πολύ διότι είχαμε την ευκαιρία να δώσουμε λίγες στιγμές χαράς, τις οποίες απολαύσαμε και

εμείς. Ήταν μια όμορφη και διασκεδαστική εμπειρία για εμάς αλλά και για εκείνους. Ευχόμαστε να τους ξανά δούμε σύντομα.

Τα παιδιά της ΣΤ2
Σμαράγδα Γιαμουρίδη,
Ειρήνη Παβίτσου
Κώστας Κοττατίς



ΟΙΚΟΣ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΣ ΕΥΓΕΡΙΑΣ

Την περίοδο των Χριστουγέννων το σχολείο μας διοργάνωσε για την Έκτη τάξη μια επίσκεψη στον **Οίκο Αγάπης** και στον **Οίκο Ευγερίας**. Ήταν μια ευκαιρία να γνωρίσουμε από κοντά ανθρώπους με νοητικά προβλήματα, ανθρώπους που μένουν μακριά από την οικογένεια τους και φιλοξενούνται εκεί.

Εκεί τους είπαμε τα κάλαντα. Ήταν μια πρωτόγνωρη εμπειρία και τα συναισθημάτά μας περι-

εργα. Πρώτη φορά λέγαμε τα κάλαντα σε τέτοιους ανθρώπους. Νιώσαμε αμήχανα και συγκίνηση μαζί. Απ' την πλευρά τους είδαμε στα μάτια τους συγκίνηση και χαρά. Φεύγοντας μας αποχαιρέτησαν με το πιο γλυκό τους χαμόγελο και η ικανοποίησή μας ήταν απερίγραπτη.

Τα παιδιά της ΣΤ2
Φραγκούλα Λαμπρινούδη
Ελπίδα Βατούση
Βασίλης Καμπούρης
Λόρεντ Σκίτα
Δημήτρης Μπουρνιάς

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Παρουσίαση ταινίας από Οίκο Αγάπης

Μια μέρα σε μια παιδική χαρά υπήρχε ένα παιδί που ήταν σε αναπηρία και δεν μπορούσε να περπατήσει και γι' αυτό ήταν σε αναπηρικό καροτσάκι. Όλα τα παιδιά τον κοροΐδευαν εκτός από ένα κοριτσάκι. Αρκετές ήταν οι προσπάθειες που είχε κάνει για να σηκωθεί αλλά σε καμία προσπάθεια δεν τα κατάφερε. Όμως μια μέρα όταν είχε ξανά προσπαθήσει είχε έρθει να βοηθήσει και το κοριτσάκι μετά ερχόντουσαν κι άλλα άτομα για να τον βοηθήσουν και στο τέλος κατάφερε να σηκωθεί και να περπατήσει συγκινήθηκε που ήρθαν τόσα άτομα για να τον βοηθήσουν και στο τέλος έπαιζαν όλοι μαζί.

Θοδωρής Ζορμπάς ΣΤ2



ΤΟ ΘΑΥΜΑ

Η ταινία «**Το θαύμα**» έχει για πρωταγωνιστή ένα αγόρι διαφορετικό από τα άλλα ως προς την εμφάνιση. Τη διαφορετικότητά του κρύβει με το διαστημικό κράνος που φορά. Ο Όγκι, που έχει υποβληθεί σε είκοσι επτά διαφορετικές χειρουργικές επεμβάσεις, θα πάει για πρώτη φορά σχολείο στην Ε' τάξη του δημοτικού και θα πρέπει να αντιμετωπίσει τα άλλα παιδιά. Παρά τις δυσκολίες που συναντά, θα καταφέρει να κερδίσει το βραβείο του καλύτερου μαθητή της χρονιάς, έχοντας δίπλα του τους γονείς, την αδελφή, τον διευθυντή του σχολείου και τους καλούς του φίλους, Τζάκ Γουίλ και Σάμερ.

Είναι μια υπέροχη ταινία που μας φέρνει αντιμέτωπους με τις στερεοτυπικές αντιλήψεις και πώς να τις ξεπεράσουμε!

Μιχάλης και Παναγιώτης Μαϊστros ΣΤ2

ΤΟ ΘΑΥΜΑ

Η ταινία το θαύμα αναφέρεται σε ένα παιδάκι όπου από την γέννηση του το πρόσωπο του ήταν παραμορφωμένο.

Το όνομα αυτού του παιδιού ήταν Όγκι και του έκανε μάθημα η μαμά του. Το αγαπημένο του μάθημα ήταν η Φυσική. Έτσι, αποφάσισε να πάει σε σχολείο. Στην αρχή όλα του φάνηκαν περίεργα. Ο κύριος Τούσμαν ο διευθυντής του σχολείου τον σύστησε σε τρία παιδιά τα οποία δεν τον συμπάθησαν.

Μια μέρα το σχολείο πήγε εκδρομή σε ένα δάσος. Τότε ο διευθυντής τους, τους μάζεψε σε έναν χώρο όπου παρακολούθησαν μια ταινία. Ο Όγκι μαζί με τον φίλο του βαρέθηκαν και πήγαν να εξερευνήσουν το δάσος. Εκεί συνάντησαν κάποια παιδιά από το γυμνάσιο τα οποία τους επιτέθηκαν. Εκείνη τη στιγμή ήρθαν και οι υπόλοιποι για να τους σώσουν. Τέλος ο Όγκι έκανε πολλούς φίλους. Σας προτείνουμε να δείτε αυτή την ταινία γιατί θα μάθετε πολλά από αυτήν.

Τα παιδιά της ΣΤ2
ΦΙΛΙΑΝΝΑ ΜΟΝΕΖΗ, ΙΛΙΑΔΑ ΚΟΥΝΕΛΗ
ΙΩΑΝΝΑ ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ

Γνωρίζοντας τον δικό μας Αδαμάντιο



Τον Νοέμβριο, το **Β1 τμήμα** επισκεφθήκαμε τη Βιβλιοθήκη Κοραή, στο κέντρο της πόλης. Η πρώτη μας στάση ήταν στον εξωτερικό χώρο του κτιρίου. Παρατηρήσαμε τους εντυπωσιακούς πέτρινους κίονες, και κάτω από το λευκό, μαρμάρινο άγαλμα μας καλωσόρισε η εκπαιδευτικός **κ. Σέβη Παϊδα** που μας σύστησε τον **Αδαμάντιο Κοραή**.

Προχωρήσαμε στο εσωτερικό του κτιρίου και κάναμε μια πρώτη στάση στην είσοδο προς το αναγνωστή-

ριο που στολίζουν οι δυο Σφίγγες, τα μυθικά σύμβολα της Χίου. Εκεί η **κ. Σέβη** μας μίλησε για τον μικρό Κοραή, την οικογένειά του, τα όνειρά του και την αγάπη του για τα γράμματα και τη Χίο που δεν κατάφερε να την επισκεφθεί ποτέ! Έπειτα μας ξενάγησε στον χώρο του αναγνωστηρίου. Είδαμε σπάνια και παλιά βιβλία από τη συλλογή του Κοραή, πίνακες και πορτρέτα και την ιστορική σημαία της απελευθέρωσης του νησιού.

Στο τέλος χωριστήκαμε σε ομάδες και ασχοληθήκαμε με γλωσσικά παιχνίδια, παζλ και δραματοποίηση από τη ζωή και το έργο του. Μας άρεσε πολύ!



Τώρα ξέρουμε ποιο είναι το άγαλμα με το σοβαρό πρόσωπο, όταν περνάμε έξω από τη Βιβλιοθήκη του νησιού μας...**Ο δικός μας Κοραής!**

Οι μαθητές της Β1 τάξης



ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Στο κρυπτόλεξο αυτό κρύβονται 10 ζώα που ζουν στο αγρόκτημα.

Α	Γ	Ε	Λ	Α	Δ	Α	Ζ	Β	Υ	Ο	Γ
Σ	Α	Χ	Ε	Κ	Σ	Σ	Ο	Τ	Π	Ρ	Ο
Ρ	Ι	Ζ	Φ	Ο	Ι	Μ	Ρ	Ψ	Ο	Φ	Υ
Ε	Δ	Κ	Α	Τ	Σ	Ι	Κ	Α	Π	Ω	Ρ
Υ	Α	Ο	Σ	Α	Ο	Φ	Γ	Ε	Ρ	Σ	Ο
Κ	Ρ	Υ	Ι	Χ	Η	Ν	Α	Ρ	Ο	Τ	Υ
Ι	Ο	Ν	Α	Ζ	Ρ	Λ	Ο	Τ	Β	Ε	Ν
Ο	Σ	Ε	Ν	Ω	Η	Κ	Ο	Υ	Α	Ω	Ι
Γ	Α	Λ	Ο	Π	Ο	Υ	Λ	Α	Τ	Υ	Ρ
Τ	Ε	Ι	Σ	Π	Α	Π	Ι	Α	Ο	Ε	Φ

Οι μαθήτριες του Ε2,
Μαλεσιτάγκου Ιανή, Σταυρινούδη Αντωνία

ΣΤ 1 ΎΤΑΞΗ

"Η εκπαιδευτική εκδρομή στην βιβλιοθήκη του Αδαμάντιου Κοραή"



Στη εκπαιδευτική εκδρομή που πραγματοποιήθηκε στη διάσημη βιβλιοθήκη του Κοραή πήραμε μια γεύση από τη ζωή του. Στο κτίριο είδαμε πολλά ιστορικά κειμήλια πολλά αντικείμενα που τα είχαν βασιλιάδες. Είδαμε το γραφείο του **Αδαμάντιου**

Κοραή κι αλλά αντικείμενα του. Μας είπαν κάποιες πληροφορίες την ζωή του, για την ελληνική επανάσταση και μας έδειξαν την πρώτη ελληνική σημαία που είχαν φτιάξει. Επίσης είδαμε πολλά όπλα και πολεμοφόδια που είχαν οι επαναστάτες. Αντικρίσαμε πολλά πορτρέτα του **Αδαμάντιου Κοραή**. Στο τέλος μας έδωσαν ένα χαρτί να ζωγραφίσουμε και ένα άλλο να λύσουμε ένα γρίφο. Σίγουρα ήταν μια εκδρομή στην οποία αποκτήσαμε πολλές γνώσεις για τη ζωή του **Αδαμάντιου Κοραή**.

Οι μαθήτριες του ΣΤ1,
Ελεάννα Γεωργούλη & Ερίσα Μπίμπα

ΟΙΚΟΣ ΑΓΑΠΗΣ

Αγαητοί μας αναγνώστες,

Τον προηγούμενο χρόνο όλοι εμείς οι μαθητές του **7ου Δημοτικού Σχολείου** είχαμε τη τιμή να καλωσορίσουμε με κορυφωμένο ενθουσιασμό και ιδιαίτερη ευχαρίστηση τον **Οίκο Αγάπης** τον οποίο και γνωρίσαμε με αρκετά μεγάλο ενδιαφέρον. Την ημέρα εκείνη μας δόθηκε η ευκαιρία να παρακολουθήσουμε μία παράσταση την οποία είχαν δημιουργήσει όλα τα μέλη της Οργάνωσης αυτής από το μηδέν με πολύ αφοσίωση και προσπάθεια. Είναι σίγουρο πως αυτό το γεγονός μας βοήθησε να κατανοήσουμε σε σημαντικό βαθμό την οργανωτικότητα και τις άπειρες προσπάθειες που απαιτούνται ώστε να δημιουργηθεί κάτι τέτοιο ιδιαίτερα στα άτομα αυτά. Δεν θα έπρεπε να αγνοήσουμε επίσης το θέμα του θεάτρου σκιών που εκφράζει την Παράδοση, τη κουλτούρα και τη ζωή του νησιού μας της Χίου. Νομίζω μπορούμε όλοι να συμφωνήσουμε όλοι οι μαθητές που παρακολούθησαν το θέατρο σκιών πως μας άφησαν σκέψεις και συναισθήματα αλλά και μια όμορφη εμπειρία σκαλισμένη στη μνήμη μας καθώς ο οίκος αυτός μας το ετοίμασε για τη ψυχαγωγία και την δημιουργική απασχόληση όλων μας. Θα ήταν μια ελλιπής αφήγηση αν δεν αναφέραμε πως οι συγκεκριμένοι άνθρωποι (και όχι μόνο) προσπαθούν και μάχονται για να καταφέρουν διάφορα πράγματα στη ζωή τους που εμείς τα θεωρούμε δεδομένα κι εύκολα αλλά υπάρχουν και μέλη του συλλόγου αυτού πίσω από τα άτομα αυτά που πίστεψαν πρώτοι σε αυτούς και τους καθοδηγούν βοηθώντας τους προσπαθώντας να διευκολύνουν τη καθημερινότητά τους.

Μετά από αυτή την απερίγραπτα καλή πράξη που αποφάσισαν να πράξουν, εμείς τα παιδιά αποφασίσαμε να την ανταποδώσουμε φτιάχνοντας χριστουγεννιάτικες κάρτες και τραγουδώντας τα γνωστά σε όλους μας κάλαντα της Χίου κοντά στο Νεοχώρι. Έτσι με χρώμα στις φωνές μας και μεγάλη χαρά τραγουδήσαμε τα κάλαντα σκορπίζοντας παντού το χριστουγεννιάτικο πνεύμα.

Τέτοιες πράξεις στα δικά μας θαμπά μάτια φαίνονται απλές και ασήμαντες. Αν όμως δούμε με άλλα μάτια τον κόσμο μπορούμε να αρχίσουμε να καταλαβαίνουμε πως μικρές πράξεις που μοιράζουν στον καθένα χαρά έχουν ανεκτίμητη αξία που ξεπερνά κάθε κόσμημα, κάθε θησαυρό και κάθε πλούσιο πολίτη.

Αυτές είναι οι πράξεις γεμάτες αγάπη και συμπόνια.

Αλέξανδρος Ζήσιμος, Στ1